

Fem kokkehuer uden besvær

Courgetter

Courgetter... Squash... Zucchini...

- kær grøntsag har mange navne, også fordi den er så populær både som rå, som stegt eller farseret.

Hollandske klasse I.

Min 225 g

6⁹⁵

Ribsteaks

Fremragende til grillen.
kg-pris 27.90
Pr. 1/2 kg

13⁹⁵

Mexicansk kyllingefad eller karry kylling

Herlige krydrede middagsretter lige til at sætte i ovnen.
Dybfrost. Kg-pris 27.23
1100 gram

FRIT VALG

29⁹⁵

Middags-forslag:

Farserede Courgetter

(4 pers)

4 små eller 2 store courgetter.

Fyld:

2 løg
2 spsk olie
250 g hakket oksekød

4 spsk tomatpuré
1 dl fløde

ell. creme fraiche

Tilbehør:
Groft brød

100 g kogt røget

skinke *ell. hamburgerkjøt*

1 æg

2 spsk parmesanost *ell. alu. ost.*
salt, peber

Courgetterne skæres over på langs og udhules. Indmaden hakkes. Løgene skæres i terninger og svitses i olien. Kødet svitses med. De hakkede courgetter tilsættes, og fyldet snurrer under låg ca. 10 min. Skinken skæres i terninger. Skinke, æg og ost kommer i fyldet, og det smages til med salt og peber.

Fyldet fordeles i courgetterne, som lægges i et ildfast fad.

Tomatpuré og fløde røres sammen og hældes i bunden af fadet.

Stilles i ovnen ved 175° i 30-40 min, afhængig af courgetternes størrelse.

Serves som let middagsret eller frokostret.

I nær-Brugsen kan du altid finde forslag og ideer til lette og hurtige middagsretter.

Brugsen

Grejs

Tilbudene gælder til og med lørdag den 7. juni.

nærmere bekendtskab



Davre

Finsvalset. Kg-pris 10.47
950 gram

9⁹⁵



Svendborg Akvavit

Klar eller gylden.
litr-pris 149.86 + pant
35 cl.

52⁴⁵
+ pant



Hel kasse Pokal pilsnere

Hatten af for den gode smag.
stk-pris v/30 stk. 3.65 + pant
30 stk. Pokal pilsnere for

109⁵⁰
+ pant